

**“PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG RUN TERHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN KELINCAHAN PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA  
RIPAN’S U- 17 KOTA PADANG”**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga ( S.Or )*



Oleh :  
**ABDAL FIKRI**  
**NIM:18089008**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul : Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kemampuan Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola Ripans U-17 Kota Padang**

**Nama : Abdal Fikri**  
**NIM/BP : 18089008/2018**  
**Program Studi : Ilmu Keolahragaan**  
**Departemen : Kesehatan dan Rekreasi**  
**Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

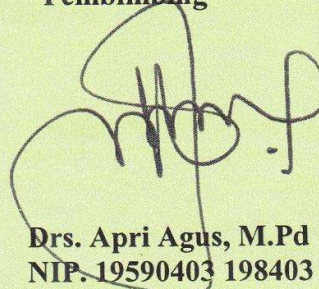
**Padang, Agustus 2022**

**Mengetahui:**  
**Kepala Departemen**  
**Kesehatan Dan Rekreasi**



**Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd**  
**NIP. 19790704 2009012 004**

**Disetujui Oleh:**  
**Pembimbing**



**Drs. Apri Agus, M.Pd**  
**NIP. 19590403 198403 1 002**

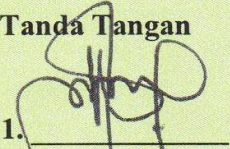
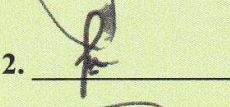

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Abdal Fikri  
NIM : 18089008/2018

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Departemen Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul**

**Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kemampuan  
Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola Ripans U-17 Kota Padang**

**Padang, Agustus 2022**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. Ketua	: Drs. Apri Agus, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Nugroho Susanto, S.Pd, M.Or	2. 
3. Anggota	: Dr. Ahmad Chaeroni, S.Pd, M.Pd	3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Peningkatan Kemampuan Kelincahan Pemain SSB Ripan’s U- 17 Kota Padang**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



**Abdal Fikri**  
**NIM. 18089008**

## ABSTRAK

### **Abdal Fikri. 2022. Pengaruh Latihan *Zig Zag Run* Terhadap Peningkatan Kemampuan Kelincahan Pemain SSB Ripan's U- 17 Kota Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kelincahan pemain SSB Ripan's U-17 kota padang. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan zig-zag run terhadap peningkatan kemampuan kelincahan SSB Ripan's U-17 kota padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (quasy experiment). penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai bulan Juni 2022. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Ripan's U-17 yang berjumlah 22 orang. teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel penelitian ini adalah 22 orang pemain. instrument dalam penelitian ini menggunakan *Illinois Agility Test*. teknik analisis data menggunakan analisis uji beda mean atau uji t.

Hasil penelitian ini adalah: terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pemain SSB Ripan's U-17 Kota Padang ( $t_{hitung} = 10,29 > t_{tabel} 1,72$ ) dimana dari rata-rata 17,85 detik meningkat menjadi 16,04 detik. Jika dilihat dari rata-rata peningkatan kemampuan kelincahan, maka latihan Zig-Zag Run sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan kelincahan. Dimana rata-rata skor pre-test dari 17,45 menjadi 16,04 saat post-test dengan peningkatan sebesar 1,41 detik.

**Kata kunci: *Zig-Zag Run*, Kelincahan**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **Pengaruh Latihan *Zig Zag* Run Terhadap Peningkatan Kemampuan Kelincahan Pemain SSB Ripan’s U- 17 Kota Padang**”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.

Ucapan terimakasih terdalam untuk orang tua tercinta Mama dan Papa, yang menjadi motivator utama dalam menyelesaikan skripsi ini.

Tidak lupa penulis ucapkan terimakasih untuk pihak-pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian skripsi ini:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd Selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
4. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing dalam penulisan skripsi ini.

5. Dosen Penguji saya Bapak Prof. Dr. Bafirman, HB, M.Kes AIFO dan bapak Dr. Nugroho Susanto, S.Pd, M.Or, yang telah banyak memberikan arahan dan masukan kepada penulis.
6. Bapak dan ibu staf pengajar pada jurusan kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Staf keputakaan dan staf administrasi jurusan kesehatan dan rekreasi dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat penulis yang penulis cintai.
9. Rekan-rekan seperjuangan di fakultas ilmu keolahragaan, khususnya mahasiswa kesehatan dan rekreasi 2018 terimakasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah di berikan.
10. Terimakasih kepada Anggi Rama Yudha yang telah banyak membantu saya dalam pengerjaan skripsi ini.
11. Terimakasih kakak-kakak senior yang selalu memberi saya memotivasi, mengarahkan, membimbing, serta tidak bosan selalu mengingatkan penulis akan Skirpsi ini. Semoga semua bimbingan, bantuan, petunjuk, arahan, motivasi dan kerjasama yang telah di berikan di berkahi oleh Allah SWT, amin.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masi jauh dari kesempurnaan baik Dari segi materi maupun dalam teknik penulisan. Untuk itu saran dan kritikan sangat di harapkan untuk kesempurnaan di masa yang akan datang.

Padang, Juli 2022

**Abdal Fikri**  
**NIM. 18089008**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Kegunaan Hasil Penelitian.....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>11</b>
A. Kajian Teori .....	11
1. Pengertian Sepakbola .....	11
2. Komponen kondisi fisik dalam sepakbola .....	13
3. Kelincahan.....	14
4. Latihan.....	15
5. Latihan Zig Zag Run .....	16
B. Penelitian Yang Relevan .....	20
C. Kerangka Konseptual .....	22
D. Hipotesis Penelitian.....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
A. Jenis Penelitian dan Design Penelitian.....	25
B. Populasi dan Sampel .....	25
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
D. Definisi Operasional.....	27
E. Prosedur Penelitian.....	27



F. Instrument Penelitian .....	29
G. Teknik Analisis Data.....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>32</b>
A. Deskripsi Data.....	32
1. Hasil Tes Awal kemampuan kelincahan Pemain SSB Ripan's U-17 Kota Padang.....	32
2. Hasil Tes akhir kemampuan kelincahan Pemain SSB Ripan's U-17 Kota Padang.....	34
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	35
C. Pengujian Hipotesis.....	37
D. Pembahasan.....	38
E. Keterbatasan Penelitian.....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>45</b>
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Tabel Prestasi Pemain SSB Ripan's .....	5
Tabel 2. Populasi II .....	26
Tabel 3. Jadwal Latihan dan Jam Latihan / Perlakuan.....	28
Tabel 4. Norma Penilaian Tes Kelincahan.....	30
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (Pre-test) Kelincahan pemain sepakbola SSB Ripan's U-17 Kota Padang.....	33
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes akhir (Post-test) Kelincahan pemain sepakbola SSB Ripan's U-17 Kota Padang.....	34
Tabel 7. Uji Normalitas Kelincahan.....	36
Tabel 8. Uji Homogenitas Kelincahan .....	37
Tabel 9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis .....	38

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Zig-Zag Run Exercise .....	17
Gambar 2. Kerangka Konseptual .....	19
Gambar 3. Rancangan Penelitian.....	20
Gambar 4. Illinois Agility Run .....	26
Gambar 5. Histogram Hasil Tes Awal ( <i>Pre-test</i> ) Kelincahan SSB Ripan's U-17 Kota Padang.....	29
Gambar 6. Histogram Hasil Tes akhir ( <i>Post-test</i> ) Kelincahan SSB Ripan's U-17 Kota Padang.....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Program Latihan .....	44
Lampiran 2 Data Awal (Pre Test) Kelincahan .....	48
Lampiran 3 Data Akhir (Post Test) Kelincahan .....	49
Lampiran 4 Uji Normalitas Data Awal Kelincahan .....	50
Lampiran 5 Uji Normalitas Data Akhir Kelincahan .....	51
Lampiran 6 Uji Homogenitas Data .....	52
Lampiran 7 Uji Hipotesis Penelitian .....	54
Lampiran 8 Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors .....	56
Lampiran 9 Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	57
Lampiran 10 Tabel Persentil Untuk Distribusi $t$ .....	58
Lampiran 11 Tabel Distribusi F .....	59
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian .....	61
Lampiran 13 Surat-surat .....	66

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal. Pemerintah yang berperan dalam membuat kebijakan telah mengatur sedemikian rupa bagi keberlangsungan keolahragaan dalam pencapaian prestasi atlet dibutuhkan pembinaan dan pembangunan dibidang olahraga yang tercantum dalam undang-undang RI NO.11 Tahun 2022 B Pasal 28 Ayat 1 yang berbunyi :

“pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah,nasional,dan internasional”

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga. Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok.

Ahmad Chaeroni (2022) “ salah satu tujuan berolahraga adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Oleh karena itu pelaksanaan kegiatan olahraga oleh masyarakat secara betul dan benar diharapkan dapat memperbaiki kualitas fungsi tubuh. Betul dalam pemilihan cabang olahraganya dan benar dalam pelaksanaannya, merupakan investasi jangka panjang dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia indonesia. ”

Pembangunan dibidang olahraga cukup mendapat perhatian dari pemerintah dan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bangsa indonesia. Hal ini bukan hanya dilakukan oleh pemerintah saja, tetapi juga perlu di dukung oleh berbagai pihak. Untuk tercapainya masyarakat yang gemar olahraga diperlukan adanya olahraga berupa permainan yang digemari masyarakat salah satu nya adalah cabang sepakbola.

Permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang, akan tetapi dituntut juga untuk meraih prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih pelatih yang profesional.

Atmasubrata (2012 : 78 ) Sepak bola adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim dan setiap tim terdiri dari 11 orang pemain yang bertujuan memasukan bola ke gawang lawan serta mempertahankan agar gawang tidak kemasukan bola.

Sepakbola mulai berkembang di Indonesia pada tahun 1920 yang diperkenalkan oleh bangsa Belanda pada saat menjajah indonesia, awalnya olahraga ini hanya berkembang dikalangan orang- orang belanda saja, namun lambat laun bangsa pribumi juga memainkan olahraga ini sehingga berdirilah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia atau PSSI pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta.

Afrizal (2000) "Dalam permainan sepakbola terdapat jenis kemampuan terpenting diantaranya kemampuan fisik yang terdiri dari beberapa unsur, kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelincahan. "

Menurut Agus A (2012:71) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan dengan kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

Mielke D (2007) mengemukakan bahwa "Dalam permainan sepakbola kelincahan sangat diperlukan agar pemain dapat bergerak dengan gesit sambil tetap dapat menjaga keseimbangan tubuhnya. Perubahan kecepatan dan arah yang cepat memungkinkan seseorang pemain untuk menghindari dan mengalahkan lawan. "

Kelincahan merupakan kemampuan yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Dengan kelincahan yang baik, maka seorang pemain akan lebih mudah menguasai teknik dasar dalam sepakbola, karena sebagian besar teknik dasar dalam sepakbola dapat dilakukan dengan baik jika pemain memiliki tingkat kelincahan yang baik. Selain itu juga dengan memiliki kelincahan yang baik maka akan meminimalisir cedera. Dalam permainan sepakbola kelincahan harus dimiliki oleh setiap pemain, karena dalam permainan sepakbola pema

dituntut untuk berlari, menendang bola, menggiring bola dan melakukan gerakan tipu.

Afrizal (2004) mengemukakan “dalam permainan sepakbola juga ada unsur-unsur yang penting diantaranya kondisi fisik meliputi kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan dan kelincahan, sedangkan teknik meliputi menendang bola, menggiring bola, merampas bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, melempar bola keadalam lapangan, menepis bola khususnya penjaga gawang”

Menurut Rozen D (2012) beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan seorang atlet adalah Speed (kecepatan), dan Strenght (kekuatan) Atlet yang memiliki kemampuan yang lebih cepat dari lawan-lawannya memiliki banyak keuntungan contohnya, atlet yang dapat merebut bola dengan cepat dibandingkan saingannya atau mungkin menjadi pengejar yang lebih cepat dari yang lainnya. Sedangkan Kekuatan adalah kemampuan maksimum yang dapat dihasilkan otot atau kelompok otot, sebagian atlet tidak mampu mencapai tingkat optimal kekuatan mereka karena kecepatan saat mereka bergerak.

RIPANS adalah salah satu sekolah sepak bola yang ada di Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, berdiri sejak 16 April 2006, SSB ini didirikan oleh H. Heri Azwar. Sejak awal berdiri SSB ini sudah banyak mengikuti tournament antar kota maupun antar provinsi, dan sudah cukup banyak mendapat prestasi seperti,



**Tabel 1. Tabel Prestasi Pemain SSB Ripan's**

NO	Prestasi	Tahun
1	Runner Up piala Walikota	2015
2	juara piala PSL U 13 Padang	2017
3	<i>runner up</i> piala Menpora U-14	2018
4	juara liga Nusantara tingkat Sumbar	2019
5	juara piala Askot Padang	2019
6	juara Road To Bangkok tingkat Sumbar	2020
7	juara BBC Cup U-11 tingkat Sumbar	2020

Selepas dari itu tim sekolah sepakbola RIPAN'S kota padang sering mengikuti tournament, seperti (FKAN Kota Padang) tetapi pelatih melihat pada saat menjalankan sebuah permainan pemain tidak dapat merubah arah dan menjaga keseimbangan tubuhnya dengan baik. Hal ini diketahui pada saat melakukan *offensive* atau penyerangan kegawang lawan pemain mencoba melakukan gerakan tipu untuk melewati lawan tetapi seringkali pergerakan tersebut terbaca oleh lawan dikarenakan pergerakan para pemain masi kurang cepat sehingga serangan dapat dipatahkan oleh lawan dan pemain sering kehilangan keseimbangan, dan langsung terjadi situasi serangan balik yang dapat memberikan peluang mencetak gol untuk tim lawan tersebut.

Lalu pada saat *defense* atau bertahan pemain masih lambat dalam melakukan penjagaan kepada pemain lawan yang sedang melakukan akselerasi seringkali pemain terkecoh lalu kehilangan keseimbangan pada saat mencoba untuk mengejar lawan tersebut yang mana hal ini dapat memberikan peluang kepada tim lawan untuk menciptakan gol. Dan lambatnya pergerakan tubuh pemain dalam berpindah tempat untuk mencari ruang yang kosong yang mana hal ini bertujuan untuk memudahkan alur jalannya bola agar tim dapat membuat peluang untuk menciptakan gol dan menguasai jalannya permainan.

Berdasarkan pengamatan peneliti yang dilakukan pada saat SSB RIPANS U-17 sedang melakukan internal *game* dengan tim senior yg dilaksanakan pada hari jumat tanggal 18 maret di lapangan sepakbola Opel lubuk buaya, tercatat pemain SSB RIPANS U-17 banyak melakukan serangan malalui penetrasi yang dilakukan oleh pemain sayap. Dalam pertandingan 2 kali 45 menit pemain dengan nomor punggung 13 melakukan serangan dengan melakukan dribel ke kotak penalty lawan sebanyak 16 kali dan dari percobaan serangan tersebut hanya menghasilkan satu gol saja, sedangkan pemain nomor punggung 7 melakukan dribel ke gawang lawan sebanyak 9 kali dan tidak berhasil menciptakan gol. Sedangkan pemain striker nomor punggung 10 melakukan dribel dan gerak tipu sebanyak 6 kali dan menghasilkan 1 gol. Latihan internal game ini dimenangkan oleh tim SSB RIPANS U-17 dengan skor 2-0. Dari pengamatan ini peneliti dan pelatih melihat serangan yang dilakukan oleh pemain SSB RIPANS seringkali gagal karena pergerakan pemain yang kurang lincah sehingga mudah dibaca oleh pemain bertahan lawan, serta pemain sering kehilangan keseimbangan dan mudah terjatuh pada saat melakukan serangan.

Berdasarkan informasi dari pelatih SSB RIPAN'S Kota Padang, dan pengamatan yang dilakukan peneliti bersama tim pelatih pemain belum mendapatkan latihan yang tepat sehingga pemain belum mencapai tingkat kelincahan yang baik, hal ini menyebabkan pemain sering kalah dalam perebutan bola, dan gerakan pemain yang masih kaku membuat pemain sulit untuk melewati rintangan. ada berbagai macam metode latihan untuk dapat meningkatkan kelincahan,namun peneliti mengambil bentuk latihan *Zig-Zag Run* dengan berfokus pada pengembangan kelincahan gerak secara seimbang.

Melihat kondisi yang ada di SSB RIPANS, maka peneliti mencoba memberikan solusi dari permasalahan di atas. Dalam hal ini sangat diperlukan metode latihan kelincahan yang tepat untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan para pemain SSB RIPANS sehingga bisa memperbaiki kualitas permainan para pemain, dan meningkatkan prestasi pemain yang sempat menurun.

Menurut apri agus (2012:71) ada berbagai macam bentuk latihan kelincahan yaitu diantaranya

#### 1. Latihan Kelincahan Bereaksi

Tujuan dari latihan kelincahan ini adalah untuk melatih kelincahan dalam melakukan suatu reaksi gerakan, latihan ini dilakukan dengan cara sampel berdiri dengan sikap anjang-ancang, peluit pertama sampel berlari dengan secepat-cepatnya, bunyi peluit kedua sampel berlari mundur secepat-cepatnya, bunyi peluit ketiga sampel berlari kesamping kiri secepat-cepatnya, dan bunyi peluit ke empat pemain berlari kesamping kanan secepatnya. Latihan ini dilakukan secara berulang-ulang.

#### 2. *Three Corner Drill*

Dalam latihan Three Corner Drill ini terdapat tiga titik yang membentuk segitiga sama kaki dengan besar sudut 45 dan 90 derajat. Teknik latihan ini adalah pemain atau atlet berlari melingkar ketiga titik sudut tersebut secepat-cepatnya. Latihan ini dapat dilakukan dari 2-5 set dan setiap set berikutnya arah lari kebalikan dari arah sebelumnya.

### 3. *Hexagon Drill*

Latihan ini adalah suatu bentuk latihan kelincahan dengan bentuk daerah segi enam yang mempunyai sisi sama panjang satu dengan lainnya. Setiap sisi berukuran 60 cm, dengan mempunyai titik tengah.

### 4. *Wind Sprint*

Dalam latihan ini menuntut efek kondisioning yang dihasilkan sesuai dengan jarak yang ditempuh antara aba-aba. Pelaksanaan latihan ini adalah dengan cara pemain mengambil posisi awal lalu setelah mendengar aba-aba maka langsung berlari dengan secepatnya lalu setelah mendengar aba-aba untuk berhenti maka sang pemain harus langsung berhenti maka sang pemain harus langsung berhenti dengan cepat dan kembali ke posisi awal.

### 5. Lari Belak Belok ( *Zig-Zag Run* )

Latihan ini adalah bentuk latihan dengan cara lari belak-belok dengan secepat mungkin dan pemain harus mampu melewati rintangan diantara berapa titik misalnya 4-5 titik.

Dari banyak metode latihan kelincahan maka penulis mengambil bentuk latihan *Zig-Zag Run*. Peneliti memilih bentuk latihan ini karena peneliti menilai bahwa latihan *Zig-Zag Run* adalah latihan yg paling relevan dengan peningkatan kemampuan kelincahan pemain, dan latihan ini juga tidak memerlukan banyak peralatan, Melalui metode latihan *Zig-Zag Run* tersebut diharapkan terdapat pengaruh yang dapat meningkatkan kelincahan pemain sekolah sepakbola RIPAN'S kota padang. Berdasarkan informasi yg penulis terima atas kenyataan yang terjadi di lapangan maka peneliti mersa tertarik untuk mengadakan

penelitian dengan mengambil judul **“PENGARUH LATIHAN *ZIG ZAG RUN* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN SSB RIPAN’S U-17KOTA PADANG”**.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di kemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kecepatan dan kelentukan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan kelincahan di tim sepakbola SSB RIPANS.
2. Pergerakan pemain SSB RIPANS masih kaku dan sulit untuk melewati rintangan.
3. Kekuatan berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan pemain SSB RIPANS.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah penelitian, maka masalah penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *Zig-Zag Run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain SSB RIPAN’S Kota Padang.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah serta pembatasan masalah di atas maka rumusan penelitian ini adalah: sejauh mana pengaruh latihan *Zig-Zag Run* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola RIPANS.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : sejauh mana pengaruh latihan *Zig Zag Run* terhadap peningkatan kelincahan pemain SSB RIPAN'S Kota Padang.

### **F. Kegunaan Hasil Penelitian**

Penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan masukkan untuk meningkatkan kelincahan dengan memberikan bentuk latihan *Zig Zag Run*.
3. Pemain, bahan masukkan dalam peningkatan kelincahan.
4. Manajemen tim, sebagai bahan acuan untuk mengetahui kualitas tim.
5. Menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga, khususnya pada cabang olahraga sepakbola.
6. Kampus, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan, dan pustaka jurusan Universitas Negeri Padang.